Предварительного этапа подготовки юных аэробистов

Основная задача предварительного этапа подготовки юных аэробистов — формирование двигательной функции, которая проявляется через двигательную деятельность и тесно связана с запасом условнорефлекторных связей. Чем большим и многообразным запасом условно рефлекторных связей владеют дети, тем лучше и быстрее проявляются у них двигательные способности.

В процессе занятий аэробисты должны не только освоить самые разнообразные упражнения, но и научиться выполнять их точно, легко и красиво.

В практике работы детских спортивных школ и секций вопрос о задачах и содержании предварительной подготовки юных аэробистов решается по-разному. Существует несколько точек зрения. Одни считают необходимым обучать детей большому многообразию аэробных упражнений, полагая, что такой подход позволяет решать задачу разносторонней подготовки юных аэробистов и обеспечит выполнение требований спортивной школы.

Прежде в спортивных секциях и школах стремились последовательно изучить все упражнения, существующие в аэробике. Это и приводило к слишком медленной подготовке аробистов.

Другие тренеры считают, что юных аробистов следует обучать узкому кругу аэробных упражнений, для выполнения программ. Такой подход оправдывается тем, что, обучая детей небольшому количеству упражнений, тренеры сравнительно быстро подготавливают их к выступлению на соревнованиях.

Обе точки зрения имеют существенные недостатки. Одними аэробными упражнениями нельзя всесторонне подготовить юных аэробистов и развить у них физические качества, необходимые для дальнейшего спортивного роста. Нет смысла обучать занимающихся всем существующим аэробным упражнениям. Нужен тщательный отбор, так как многие из упражнений имеют одну и ту же двигательную структуру, некоторые же не перспективны для развития спортивной аэробики, а времени на их овладение требуется слишком много. Из большого многообразия аэробных элементов следует отобрать наиболее типичные, обеспечивающие овладение основам» техники, а для разносторонней физической подготовки подыскать более эффективные упражнения.

Обучая упражнениям только для подготовки программ, нельзя обеспечить ни физической, ни технической подготовки юных аробистов, дающей возможность равномерно и последовательно овладевать спортивным мастерством. Практика этой работы осуждена спортивной общественностью и метко названа «натаскиванием», которое ни в какой мере не отвечает современным требованиям физического воспитания и спортивной подготовки юных аэробистов.

Необходимо тщательно подобрать средства и методы, обеспечивающие формирование двигательной функции, а также развитие способности выполнять движения точно, легко и красиво.

Основными компонентами двигательной функции являются: разносторонняя физическая подготовка, двигательный опыт и умение управлять своими движениями. Эти компоненты должны быть обязательными в системе подготовки и правильно реализованы путем решения задач, поставленных в период предварительной подготовки.

Физическая подготовка в этом периоде не делится на общую и специальную. Цель ее едина: укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем растущего организма. Она осуществляется путем регулярного выполнения общеразвивающих и прикладных упражнений, а также подвижных игр, прогулок на лыжах, походов.